



# 給食たより

旭ヶ丘こども園

令和4年

月	火	水	木	金	土
予定献立	1 きつねうどん 水菜とちくわのサラダ 熱量 325kcal	2 ちくわの磯辺揚げ 引き昆布の煮物 具沢山だし活スープ 熱量 359kcal	3【ひな祭り誕生会】 花ちらし寿司 鶏の唐揚げ、茶碗蒸し はまぐりの潮汁 熱量 420kcal	4 鯖と玉葱のみそ煮 きゅうりとカニかまの酢の物 みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 362kcal	5 鶏レバー野菜肉団子 レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 337kcal
10時のおやつ(未満児)	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
3時のおやつ	フルーチェ	スキムミルク 桃まんじゅう	カルピス ロールケーキ	ヨーグルトムース	牛乳 せんべい
7 ★豚肉のゴマ焼き★ キャベツとハムのサラダ みそ汁(大根、えのき) 熱量 443kcal	8 みそラーメン ポテトサラダ 熱量 430kcal	9【お別れ会】 のり巻き、エビフライ スパゲティ、シーザーサラダ クラムチャウダー 熱量 487kcal	10 カレーライス 和風サラダ ニラ玉スープ 熱量 462kcal	11 ししゃもの唐揚げ 白菜とベーコンのサラダ せんべい汁 熱量 410kcal	12【卒園式】 プチハンバーグ スパサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 352kcal
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
スキムミルク チーズ蒸しパン	フルーツポンチ	なめらかプリン	牛乳 ココアドック	スキムミルク パウムクーヘン	牛乳 せんべい
14 肉じゃが ちくわとツナのマヨ和え みそ汁(わかめ、豆腐) 熱量 380kcal	15 塩焼きそば 大根とりんごのサラダ 野菜スープ 熱量 393kcal	16 手羽中の唐揚げ イカときゅうりの酢みそ和え けんちん汁 熱量 398kcal	17 ネバネバ丼 高野豆腐のそぼろ煮 豚汁 熱量 449kcal	18 カレイのおろし煮 きゅうりとカニかまの酢の物 みそ汁(なめこ、豆腐) 熱量 322kcal	19 鶏レバー野菜肉団子 レタスサラダ みそ汁(もやし、ニラ) 熱量 337kcal
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
スキムミルク 肉まん	フルーツヨーグルト	麦茶 ゆべし	牛乳 今川焼き	スキムミルク じゃこトースト	牛乳 せんべい
21【春分の日】	22 わかめうどん さつまいもの ヨーグルトサラダ 熱量 336kcal	23 ちくわの磯辺揚げ 引き昆布の煮物 具沢山だし活スープ 熱量 359kcal	24 マーボー丼 ささみときゅうりの中華和え もすくのかき玉スープ 熱量 440kcal	25 鮭の甘塩焼き 白菜とベーコンのサラダ せんべい汁 熱量 420kcal	26 プチハンバーグ スパサラダ みそ汁(玉葱、わかめ) 熱量 352kcal
	野菜ジュース	りんごジュース	野菜ジュース	牛乳	りんごジュース
	牛乳 メロンパン	スキムミルク フレンチトースト	牛乳 ドーナツ	スキムミルク さつまいものソフトクッキー	牛乳 せんべい
28 豚肉のゴマ焼き キャベツとハムのサラダ みそ汁(大根、えのき) 熱量 443kcal	29 カレーうどん シーザーサラダ 熱量 476kcal	30 手羽中の唐揚げ イカときゅうりの酢みそ和え けんちん汁 熱量 398kcal	31 タコライス マセドアンサラダ キャベツと卵のスープ 熱量 454kcal	◎毎日果物がつきます。 ◎(土)はおにぎりの日です。 (3・4・5歳児) ◎★が新メニューです。 ◎今月は年長の リクエストメニューです。	
野菜ジュース	牛乳	りんごジュース	野菜ジュース	* * * * *	
スキムミルク たこ焼き	牛乳 クリームパン	スキムミルク ウインナーロール	牛乳 ワッフル		

おいしくて縁起がよい  
**はまぐり**

はまぐりは、同じ貝殻同士でない  
と形があわないため昔から夫婦和合  
の象徴とされてきました。そのため、  
ひな祭りや結婚式の料理によく使わ  
れます。ビタミンB2やミネラルが豊  
富なおいしい貝です。

上手に持てない人  
**毎日チェック!!**

はしを正しく持つと手指に  
負担がかからず、食べ物がは  
さみやすいため、とても食べ  
やすくなります。きちんと持  
てない人は、毎日少しずつで  
も上手に持てるように練習し  
てみましょう。

正しいはしの持ち方